



NÆRKAMP SOM STRESSMESTRING OG SELVFORSVAR



Blind Vold, Overfall, Voldtekt og Ran er noe vi leser om i avisene daglig. Dette er noe som skaper frykt og stress hos en stor del av befolkningen.

Spør deg selv om følgende!

- Kan du beskytte deg selv mot flere bevæpnede angripere?
- Er du klar til å sloss under alle forhold?
- Kan du beskytte deg selv og dine, selv om du ikke føler deg 100%?
- Vil du være istand til å utføre de same teknikkene selv når du er eldre eller skadet?
- Kan du gjøre alt med en håndfull instinktive teknikker?

Helt ærlig, kan du svare ja til alt beskrevet over, eller i det hele tatt - ja til noe av det?

La meg gi deg et nytt bilde av en realistisk situasjon i dagens samfunn...

Du har vært ute en lørdagskveld og venter på en taxi for å komme deg hjem. Så kommer det en fyr bort til deg - han virker ekstremt aggressiv når han sier han skal ha penger av deg og du ser han har noe i handa som han skjuler under jakka.

Hvis du har trent en kampsport så er det mulig at du inntar en kampstilling eller hva du har trent på. Saken er den at så fort du beveger deg, er det sannsynlig at overfallsmannen skjærer et stor hull i deg før du får gjort han noe.

Eller hvis du blir stående stille og venter på hva overfallsmannen skal gjøre, slik at du kan bruke riktig teknikk på angrepet - så kan du risikere at han tar frem et skytevåpen.

Hvis du synes jeg overdriver her, så ta en titt i avisene - det er utrolig hvor mye blind vold som ødelegger uskyldige menneskers liv.

Det neste er det stresset en slik situasjon medfører, her er noen av de reaksjonene kroppen din har når du frykter for livet ditt.

- Tap av kontroll over blære og tarmfunksjon - i en stress situasjon vil kroppen kvitte seg med alt overflødig.
- **Vasokonstriksjon - blodet forlater ekstremitetene til fordel for**

viktige organer og de store muskelgruppene. Dette vil redusere blødninger fra skader i armer og ben - men resultatet er;

- Tap av finmotorikk - du får problemer med å utføre oppgaver som krever koordinasjon.
- Selektiv hørsel - du hører bare det som er relatert til trusselen, ikke hva som foregår rundt deg - i tillegg vil du i ettertid ha glemt mye av det som har hendt og det du husker er i gal rekkefølge.
- Selektivt syn, tunnel syn - du ser kun det som er rett foran deg.
- Tap av dybde persepsjon.
- Etter som du opplever sterkere frykt, får du nedsatt kompleks motorikk (f.eks. problemer med å knytte hendene) og den kognitive prosessen svekkes (du får problemer med å snakke sammenhengende og kan ikke føre en normal samtale).

For mer informasjon om dette emnet, anbefaler jeg at du tar en titt på arbeidene til eksperter som - Randell Waddell, Dave Grossman, Gavin De Becker, m.fl.

Så langt kan det se ut som selvforsvar nesten er umulig.

Hva hvis jeg fortalte deg at det fines en enkel måte å kunne svare "JA" til alle spørsmålene og samtidig ha oversikt over hva som foregår?

Og hva hvis jeg fortalte deg at det fines en metode for å beskytte deg selv, som ikke er avhengig av styrke, hurtighet eller komplekse teknikker og konseptet kunne forstås iløpet av relativt kort trening.

For godt til å være sant?

Tror du virkelig at tusener av år med krig og kamp for å overleve, ikke har gitt oss annet enn mange stilarts rettede kampsporter?

Hva med tidligere tiders krigere, som var avhengige av sine kamp kunnskaper for å overleve, hadde de tid til å bruke 20 år på å lære seg kampkunster?

Var det rom for feil?

Nei! Deres kampmetoder "MÅTTE FUNGERE" Nå med en gang og deretter hver eneste gang livet stod på spill.

Kompliserte og intrikate teknikker er fine å trene - Men hvor lang tid tar det før du kan utføre en komplisert ledd-lås instinktivt?

Hvem har tid til å trene på å gripe en angriper på en bestemt måte for så å posisjonere seg perfekt for å utføre en komplisert teknikk?

Bare det å utvikle et bra slag kan ta år med trening og for styrking av hånden. Jeg sier ikke at man skal la være å gjøre denne typen trening, men det er ikke nødvendig for å kunne beskytte seg selv. Kompliserte teknikker virker ikke når du sloss for livet. Når du er midt i kampens hete, så har du ikke tid til å

bekymre deg om fotens posisjon eller hvor mange grader vinkelen på håndleddet er - du vil bare komme deg unna med livet I behold.

Din metode for å beskytte deg selv må være instinktiv. Med andre ord **"hvis forutsetningen er at du må tenke på den"** så er du **død**.

Når alle faktorer er like, vinner vanligvis den personen som er større, sterkere og raskere.

De fleste populære kampsporter stoler for mye på disse fysiske faktorene. Du lærer å bruke kraft, styrke og hurtighet for å skape en åpning, eller vente på at motstanderen gjør en feil.

Når du ikke er den største og sterkeste, når du ikke har styrken til å tvinge teknikken din på angriperen, når du tappes for energi mens du venter på en åpning eller en mulighet til å gjøre noe...

Så må du ha kunnskap - du må villedde og benytte deg av ren og skjær råskap for å overleve.

Du må gjennomføre ditt sterkeste angrep på hans svakeste punkt for å avslutte kampen snarest.

Hvor lenge tror du en kvinne på 50 kilo holder ut I grepet på en 120 kilos mann? Hun har ikke tid til å vente på en åpning. Hun må lage sin egen åpning ved å være så lur og brutal - så raskt som mulig. Når dette virker for en liten kvinne, så kan du forestille deg hva det vil gjøre for en stor mann.

OK!

Du er offeret fordi overfallsmennene vet noe du ikke vet.

De er sikre på at de har en eller annen fordel som du ikke har, når de raner deg, voldtar deg eller kaprer flyet ditt.

Nå er du advart og bedre føre var.

Ikke ta det personlig, du er bare på galt sted til gal tid.

Ikke fortvil... Vi har løsningen.

For å overleve nå trengs moderne metoder. Overlevelsesteknikkene til de edle ridderne, kommer til kort når det gjelder dagens sosiopater. Vi vil utdanne deg i tankeprosessen.

Hvorfor, hvordan og når...

Hva skjer I sinnet til en overfallsmann?

Hva er hans mentale tilstand?

Hvordan kan du ta kontroll over han - fysisk, mentalt, emosjonelt og kaste han ut i en tilstand av kaos, slik at du kan manipulere han slik du ønsker?

Slik at du blir den med full kontroll.

Vi har svarene.

Dette er bare en del av puslespillet - psykologi, fysikk og anatomi som avsløres av oss her på TwinDragonsAcademy - å komme ut som den vinnende part og å dominere din overfallsmann, har sjelden noe med hell å gjøre.

**Tror du det er snakk om å være heldig?
Så tar du feil.**

Dette er noen av HEMMLIGHETENE du vil lære deg.

- Effektive knockout slag som beskytter hånden din og som krever minimalt med kraft.
- Realistiske og Effektive mål som du kan bruke og områder du bør unngå fordi følgende kan bli fatale for deg selv.
- Hvordan du kan bruke «Hva-som-helst» som våpen, til og med faste gjenstander i miljøet rundt deg som trær, møbler, gulvet/bakken, veggen osv. Dette er prinsipper, ikke teknikker så det er ikke masse greier du må huske på.
- Hvordan gjøre så angriperen ikke ser dine slag og spark.
- Hvordan forsvare deg mot kniver og køller.
- Hvordan du må forsvare deg mot flere angripere, gjør du noe annet - er det fare for livet.
- Hvordan ta kontroll over en angriper ved stoppe oksygen tilførselen hans.
- Hvordan sikkerhetsvakter, dørvakter, politi mm. **enkelt** kan legge en person som holder seg fast i døra - ned på bakken
- Hva du må gjøre når du ligger på ryggen, med en person sittende oppå deg.
- Den riktige måten å avlevere slag/spark til testiklene.
- Hvordan du kan holde en person på bakken med minimum av krefter.
- Hvordan komme deg ut av forskjellige grep - politigrep, dobbel nelson mm.
- Smertefulle kontroll teknikker som kan brukes av politi og vaktpersonell. De gjør vondt som bare F..... og gir banditten en ny og forsterket tro på å oppføre seg.
- Hvilket mål som er det riktige, slik at du ikke blir låst fast i teknikker.
- Hvordan du med to fingre, kan begynne å ta kontrollen over en stor mann.

by Mona Puntervold
(Kristiansand, Norge)



Mona Puntervold

Var redd for å bruke mye penger på et kurs jeg trodde var altfor fysisk krevende og som jeg ikke ville få riktig utbytte av.

Jeg er 46 år, full av energi, har hektiske dager, og bortsett fra yoga og trimturer det siste halve året, har jeg aldri trent, så formen var deretter.

Samtidig klarte jeg ikke helt og forstå hva dette kurset kunne tilføre meg, men valgte å følge intuisjon og melde meg på.

Jeg valgte å stille med et helt åpent sinn. At det fysiske ikke var på plass plaget meg litt, men iløpet av den første timen forsto jeg endelig at det var helt uvesentlig.

Spørsmål jeg stilte meg selv før kurset var: Hvem, hva og hvorfor spørsmål ifht meg som person, og hvordan dette kurset iløpet av en helg kunne lære meg å mestre både fysiske og emosjonelle utfordringer, gjennom fysisk trening.

Opplevde instruktørene som svært profesjonelle og min opplevelse var at de møtte meg på det nivået jeg var, både fysisk og mentalt. Noe som gjorde dette til en suksess for meg. Jeg har i tillegg valgt å følge treninger i etterkant.

Det jeg lærte disse dagene har satt i gang en prosess, hvor jeg har lært at det KUN er meg det kommer an på, og at det er meg selv med mine tanker, som skaper min egen situasjon.

Jeg har lært å bruke energien min på det som gjør meg godt
Jeg får , for hver dag som går, mer kontakt med det som faktisk er meg
Jeg har lært at det jeg sender ut, faktisk er det jeg får tilbake
Jeg kan med svært enkle grep ta kontroll i enhver situasjon, selv om den er skremmende
Jeg har funnet ro og er tilfreds med livet. Dette oppleves også positivt av menneskene rundt meg

En stor bonus har vært at jeg ALDRI turde gå i skogen alene, nå NYTER jeg det hver dag. Redselen jeg hadde, har jeg tatt kontroll over - Jeg fjerner den!

Jeg kan ved helt enkle grep velge hvordan jeg vil at mange av livets situasjoner skal påvirke meg. Jeg trener plutselig daglig, noen enkle øvelser noen få minutter hver morgen, samt yoga og en tur i skogen iløpet av dagen. Ikke fordi noen sier at jeg burde, men fordi jeg har et utrolig overskudd, og opplever at det gjør meg godt. Både for kropp og sjel.

Anbefaler alle som ønsker mer kontakt med seg selv, ro, tilfredshet om å ta dette kurset.

Det er faktisk så enkelt som at det jeg bare tenkte på før, det gjør jeg nå, fordi jeg er i stand til å være tilstede i øyeblikket
Jeg har gått fra å tenke til å handle.



INFORMASJON - PÅMELDING

Kurs 1. Introduksjonskurs 5 timer

Pris kr 2200.-

Kurs 2. Går over 2 og 1/2 dag – (fre-søn)

Pris kr 18000.-

Dette er et komplett "Nærkamp" kurs, tilrettelagt for sivilister og det er visse fysiske forutsetninger for å kunne delta

Kurs 3. Går over to dager (lør-søn)

Pris kr 12000.-

Dette er et spesialisert kurs, Selvsikkerhet/Alternative våpen, «Ditt viktigste våpen & Våpen du lovlig kan ta med deg ombord i fly».

Medlems-program. Med 1 ukentlig trening

Pris kr 7600.-

Personlig trening. 8-16 eller 24 treninger **Pris kr 9000/16500/23500.-**

Meld deg på kurs nå, gå til www.personlig-trener.net klikk på **Kontakt** og fyll ut formen, skriv hvilket kurs/trening du ønsker å delta på.

Metode

Innlæringen foregår ut fra hvert enkelt individs verdigrunnlag, samt at temaet i kurset er i overensstemmelse med samfunnets lover og regler.

Kurset er lagt opp som et praktisk "stress mestrings program". Målet er å bevisstgjøre og utvikle deltakernes evne til bedre å ta de riktige avgjørelser i kritiske situasjoner med høyt stressnivå.

Dette trenes, integreres og synliggjøres for deltagerne via praktisk trening.

Det pro-aktive tanke og handlings-settet tar sikte på å eliminere handlingslammelse og er med på å sette i gang en prosess hvor man blir mål- og løsnings-orientert.

Ved innlæring av prinsippene vil deltakerne selv tilpasse seg hva som passer for dem.

Effekter

Deltakerne oppnår redusert stressnivå i truende og stressende situasjoner. Dette gir rom for mer fokusert handling, mindre nøling/handlingslammelse, og bruk av mindre fysisk makt.

Kunnskapen deltakerne tilegner seg på våre kurs tilpasses automatisk varierende situasjoner som oppleves, og kan oppleves, i det virkelige liv.

Kursdeltakerne oppnår økt selvsikkerhet som står i forhold til den kunnskap man tilegner seg på kurset. Dette fører videre til at deltakerne bedre blir i stand til å håndtere konflikter.



Who Says women can't fight?

